

# 情報コーナー

- ①講座名など
- ②氏名・ふりがな
- ③〒・住所
- ④電話番号
- ⑤年齢
- ⑥その他必要事項

## はがき・ファクスなどの申し込みの記入例

原則1人1枚限り

### ■注意事項

- ・往復はがきの場合は返信用宛名に〒・住所・氏名を記入
- ・Eメールの場合は、件名に講座名などの名称を記入
- ・申込先からメールを受信できるように設定を消せるペンは使用不可

### ■在勤・在学の方へ

- ・勤務先(学校名)とその所在地、電話番号も記入

### ■託児サービスを希望する方へ(本文中に記載がある場合のみ)

- ・子どもの氏名(ふりがな)、生年月日も記入

### ■間に〒・住所が記載されていない場合の宛先は

〒104-8404築地1-1-1中央区役所 ○○課○○係(間の宛名)

## 保健・医療・福祉

### 子宮がん・乳がん検診

#### 子宮がん検診

#### 場区内検診実施医療機関

- ◎受診できる医療機関については、受診券と同封(または受診券の裏面)の「実施医療機関名簿」をご覧ください。

対20歳以上の区内在住の女性で、偶数歳になる方および昨年度子宮がん検診を受診していない奇数歳の方(年齢は令和6年3月31日時点)

#### 内・子宮頸がん検診

- 問診、視診、細胞診、内診
- ・子宮体がん検診(子宮体部細胞診)
- ◎子宮体がん検診は、区の子宮頸がん検診受診者で医師が必要と認められた方のみ

#### 甲・20歳~78歳の偶数歳の方

- 4月下旬に送付した受診券をご覧ください。

・昨年度未受診の奇数歳の方および80歳以上の方

電子申請または電話で問へ

#### 乳がん検診

#### 場①区内検診実施医療機関

②東京都予防医学協会(新宿区市谷砂土原町1-2)

対36歳以上の区内在住の女性で、偶数歳になる方および昨年度乳がん検診を受診していない奇数歳の方(年齢は令和6年3月31日時点)

#### 内問診、マンモグラフィ(乳房エックス線)検査

甲受診する医療機関によって申し込み方法が異なります。

#### ①区内検診実施医療機関

- ・36歳~78歳の偶数歳の方
- 4月下旬に送付した受診券をご覧ください。

・昨年度未受診の奇数歳の方および80歳以上の方

電子申請または電話で問へ

#### ②東京都予防医学協会

電話で問へ

#### 共通

日12月28日までの検診実施医療機関の診療時間中(東京都予防医学協会については問へお問い合わせください)

費無料(ただし、精密検査および検診内容以外の検査は受診者負担)

◎検診ができない場合など、注意事項は区HPをご覧ください。

問福祉保健部管理課保健係

☎(3546)5397

## 講座・催し物

### 子どもの絵手紙教室

日8月26日(土)

午後1時30分~3時30分

場新川区民館

対区内在住・在学の小学校1~6年生

内さまざまな色や筆を使って文章や絵を描き自由な発想で表現する。

定10人(抽選)

費500円

甲8月12日~19日に電話で問へ(受け付けは午前10時~午後7時)

◎当選者には8月20日までに電話で連絡します。

問新川区民館

☎(3551)7000

### フレイル予防教室 ~たんぱく質をしっかりとって、低栄養を防ぐ~

日9月29日(金)

午後1時15分~3時30分

場日本橋保健センター

対区内在住者

内講義、実習、試食

[持ち物]

エプロン・三角巾・タオル

定15人(抽選)

甲8月14日~21日に電子申請または電話で問へ

◎申込受付期間に申し込んだ方全員に抽選結果を郵送

問日本橋保健センター健康係

☎(3661)5071

### 離乳食講習会

#### スタートクラス

日9月11日(月)・19日(火)

午後1時30分~3時15分

◎各回とも同じ内容

内・離乳食の進め方(初期食~中期食)の話

・料理の紹介と試食(試食は保護者のみ)

問日本橋保健センター健康係

☎(3661)5071

月島保健センター健康係

☎(5560)0765

#### ステップアップクラス

日9月12日(火)

午後1時30分~3時15分

内・離乳食の進め方(後期食~完了期食)の話

・料理の紹介と試食(試食は保護者のみ)

問中央区保健所健康推進課予防係

☎(3541)5930

#### 共通

甲8月14日~16日に電子申請または電話で問へ

◎会場や対象などは区HPをご覧ください。



### 親と子の心を結ぶ絆づくり

日9月13日(水)

午前10時~11時30分

場子ども家庭支援センター「きらら中央」地域活動室

対区内在住で1歳から未就学のお子さんの保護者

内親子の絆を深めるための、子どもとのスキンシップの取り方や遊び方を紹介

定12人程度(抽選)

甲8月31日までに電子申請、電話または直接問で申し込む。

記1歳から未就学のお子さんをお預かりします。希望する方は、参加申し込みの際に併せてお申し込みください(1歳未満のおさんは一時預かり保育などをご利用ください)。

問子ども家庭支援センター「きらら中央」

☎(3534)2103

### ベビーマッサージ教室

日9月13日(水)

午前10時~11時30分

場豊海区民館1階2号室

対区内在住・在勤者と3カ月~1歳前後の赤ちゃん

内夜泣きの改善やリラックス効果があるといわれるベビーマッサージを学びます。

定6組(抽選)

費500円

[持ち物]

バスタオル、お子さん用の飲み物、いつものお出掛けセット

甲8月13日~22日に電話で問へ(受け付けは午前9時~午後5時)

◎当選者には8月25日までに電話で連絡します。

問豊海区民館

☎(3536)4005

### ファミリー・サポート・センター提供会員募集

ファミリー・サポート・センター事業は、子育ての手助けができる方(提供会員)と、子育ての手助けが必要な方(依頼会員)が、お互いに助け合いながら子どもの成長を地域で支えていく、会員制の相互援助活動です。

#### 提供会員の活動

内・保育園、幼稚園などの送り迎え・提供会員の自宅での預かり(保護

者の用事やリフレッシュの際の預かりなど)

◎預かりの対象は、区内在住で生後57日以上小学校6年生以下のお子さん

#### [活動謝礼]

1時間につき800円(曜日・時間帯により1,000円)

#### 提供会員登録時講習会

日①10月6日(金)

午前9時30分~午後3時30分

②10月12日(木)

午前9時30分~午後3時

場京橋プラザ区民館

内①センター事業説明、保育講習など

②保育講習

◎送迎専門の方は保育講習の一部を免除

対満20歳以上の健康で子どもが好きな方、子育て支援に理解と熱意のある方(資格不要)

◎送迎活動のみでの登録も可

◎ご自身のお子さんを預けたいという方も「両方会員」として同時登録ができます。

◎登録後、スキルアップ講習(1日)の受講が必須です。

定20人(先着順)

甲8月14日~9月22日に電話、ファクスまたはEメールで、①~④(3面記入例参照)⑤託児の有無を記入して申し込む。

記生後3カ月以上の未就学のお子さんをお預かりします(定員6人/先着順)。

問中央区ファミリー・サポート・センター

☎(3206)0120

FAX(3523)6386

Efamily@shakyo-chuo-city.jp

#### ~環境学習事業~

### 檜原村自然体験ツアー「山に入って苗木を採取、コケ玉づくりに挑戦しよう！」

日9月23日(祝)

・出発 午前7時30分 区役所前

・解散 午後6時(予定)

#### [行き先]

東京都西多摩郡檜原村

対区内在住・在学の小学生とその保護者

◎保護者1人につき小学生は2人まで参加可能

内ガイドと一緒に山の中を散策し、区内では見ることのできない草花や生き物と触れ合います。また、採取した苗木を使ってコケ玉づくりに挑戦します。

◎天候や交通状況により内容が変更になる場合があります。

定40人(抽選/10人未満の場合は中止)

費2,500円(昼食代含む)

甲9月3日午後5時までにHPから申し込む。

問・申し込みについて

(株)エイチ・アイ・エス

☎050(1742)3955

・環境学習事業について

環境課環境啓発係

☎(6278)8243



◀エイチ・アイ・エスHP

凡例 日日時 会場 対象 内容 師講師 定員 費用・料金(記載がない場合は無料) 申し込み方法 託児 問い合わせ(申込先) HP ホームページ Eメールアドレス



凡例 日日時 会場 対象 内容 講師 定員 費用・料金(記載がない場合は無料) 申し込み方法 託児 問い合わせ(申込先) HP ホームページ Eメールアドレス

親族後見人向け講座・交流会
～専門職との連携と地域資源との繋がり～

日 9月14日(木)
午後6時30分～8時30分
場 社会福祉協議会 3階会議室
対 親族の成年後見人(保佐人・補助人)...

分譲マンション管理セミナー
管理計画認定制度の基礎知識と取り組み方～管理計画認定制度ってなに?～

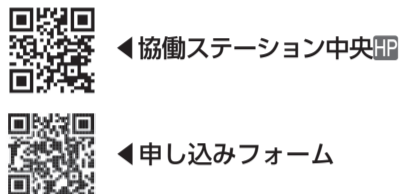
日 8月26日(土)
午後1時30分～3時30分
場 区役所 8階大会議室
対 区内の分譲マンションの区分所有者...

ばらのアレンジメント教室

日 9月15日(金)
午後6時30分～8時30分
場 堀留町区民館 3階 2号室
対 区内在住・在勤・在学者
内 プリザーブドフラワーを使ってバラのリースを作る。

協働ステーション
中央市民活動交流サロン

日 8月22日(火)
午後7時～9時
場 協働ステーション中央
対 区内在住・在勤・在学者、社会貢献活動に関心のある方



町会・自治会向け講座
～「伝えるコツ」を身につけよう。町会・自治会のためのTwitter活用術～

日 10月11日(水)
午後6時～7時30分
場 月島区民館 5号室
対 町会・自治会員や町会・自治会活動に関心のある方



キャリアアップ講座
デジタル社会を生き抜く転職術! キャリアアドバイザーが伝授する成功のポイント

日 9月30日(土)
午後2時～4時
場 男女平等センター「ブーケ21」
対 転職を検討している方
内 最新の転職事情と転職を成功させるためのポイントを学ぶ。



地域で暮らすための福祉講座
～高齢者の部屋の片付け方とは?～

日 9月19日(火)
午後2時～4時
場 区役所 8階第四会議室
対 区内在住・在勤・在学者
内 高齢者が今を生きるための大切さに気づき、日々をより楽しく充実して過ごすための方法の一つとして、部屋の片付け方を学ぶ。

環境情報センター
イベント情報(9月)

環境情報センターでは、「中央区の森」の紹介の展示や、親子で銀座のミツバチの見学・ハーブ摘みなど、楽しいイベントを行っています。



文化講座 ～時代小説、時代劇の中心地～江戸の暮らしと八丁堀に迫る

日 10月5日(木)・12日(木)・26日(木)
全3回
午後6時45分～8時15分
場 本の森ちゅうおう 1階多目的ホール
対 区内在住・在勤者(全回参加できる方)



浮世絵セミナー受講生募集

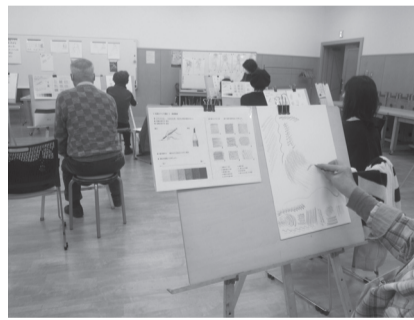
日 9月19日(火)
午前10時30分～11時30分
場 いきいき桜川屋内ホール
対 60歳以上の区内在住者(いきいき館の登録証が必要)

エアロビクス受講生募集

日 9月2日～毎月第1・3土曜日
午後1時30分～2時30分
場 いきいき勝どき松の間
対 60歳以上の区内在住者(いきいき館の登録証が必要)

社会教育会館自主講座

季節を楽しむ和菓子作りやプロの講師から学ぶ鉛筆クロッキー講座など、魅力ある講座を企画しています。





# スポーツ

## 第77回区民体育大会

**弓道大会**  
 日 9月3日(日)  
 午前9時30分～  
 場 総合スポーツセンター弓道場  
 対 区内在住・在勤・在学者および連盟登録者(小・中学生を除く)  
 費 連盟登録者以外の方は500円(当日会場で納入)  
 申 大会当日の午前9時10分までに直接会場で申し込む。



**ゴルフ**  
 日 9月24日(日)  
 午前9時04分～  
 場 南茂原カントリークラブ(千葉県長生郡長南町地引742)  
 ◎希望者には会場までの往復送迎バス(無料)があります。  
 対 区内在住・在勤者(大学生以下および初心者を除く)  
 定 40人(先着順)  
 費 ・参加費 6,000円  
 ・予約金 4,000円(当日、プレー費に充当)  
 ・プレー費 22,500円程度  
 申 8月21日午前9時から区役所8階中央区体育協会事務局で参加費と予約金を添えて申し込む。



**卓球大会(ダブルス)**  
 日 10月8日(日)  
 午前9時30分～  
 場 総合スポーツセンター主競技場  
 対 区内在住・在勤・在学者および連盟登録者(小・中学生を除く)  
 費 1組1,200円(申込時に納入)  
 申 9月11日～15日(必着)に所定の申込用紙に記入の上、区へ参加料を添えて郵送(現金書留)で申し込む。  
 問 〒104-0042  
 中央区入船1-2-8-104  
 山口方  
 中央区卓球連盟  
 ☎090(2156)9045



**トランポリン大会**  
 日 10月22日(日)  
 午前9時～  
 場 総合スポーツセンター主競技場  
 対 区内在住・在勤・在学者  
 【競技種別】  
 ジュニア男子、女子、一般A・B  
 申 9月15日(必着)までに電話またははがきに①競技種別②氏名③年齢④連絡先を記入の上、区へ申し込む。  
 問 〒103-0007  
 中央区日本橋浜町3-32-3-1204 井部方  
 中央区トランポリン協会  
 ☎090(9375)4436



**ニュースポーツ大会**  
 【ペタンクなど】  
 日 9月16日(土)、11月18日(土)  
 ・ターゲットバードゴルフ  
 午前9時～正午  
 ・ペタンク  
 午後1時～4時  
 場 月島運動場

【ラケットテニスなど】  
 日 9月3日(日)  
 ・ラケットテニス  
 午前9時30分～正午  
 ・ソフトバレーボール  
 正午～午後5時  
 場 築地社会教育会館屋内体育場  
 【ニュースポーツ大会共通】  
 対 区内在住・在勤・在学者(個人参加可)  
 申 大会当日、各競技の開始30分前までに直接会場で申し込む。  
 ◎屋外種目は雨天時には中止となる場合があります。中止の際は、HPでお知らせします。

**ヨットレース大会**  
 日 9月24日(日)  
 午前9時40分～  
 場 若洲海浜公園ヨット訓練所(江東区若洲3-1-1)  
 対 区内在住・在勤・在学者および連盟登録者  
 【競技種目】  
 ディンギークラス、OPクラス(A・B)、シングルハンドクラス  
 【使用艇】  
 自艇持ち込み  
 費 ・1人乗り 3,000円  
 ・2人乗り 5,000円  
 ◎大会当日、会場で納入  
 申 9月16日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、中央区体育協会事務局まで郵送で申し込む。



**全競技共通**  
 実施要項および申込用紙は区役所8階中央区体育協会事務局窓口で配布する他、中央区体育協会事務局HPからダウンロードできます。  
 問 〒104-8404  
 中央区築地1-1-1  
 中央区体育協会事務局  
 ☎(3546)5729



# 手帳 国保・年金

## 国民年金保険料のお支払いは便利な「口座振替」で

**早割(当月末振替)**  
 毎月末日に当月分の保険料が引き落とされる早割制度は、1カ月当たり50円割引となります。  
**半年前納(10月末振替)**  
 口座振替を利用すると1,130円割引(令和5年度)となり、現金納付の前納(810円割引)よりも割引額が大きくなります。ご利用申し込みは8月末が締め切りです。  
 基礎年金番号通知書または年金手帳などの基礎年金番号が分かる書類、預金通帳、金融機関届出印を持参の上、年金事務所でお申し込みください。  
 問 中央年金事務所国民年金課  
 ☎(3543)1411(代表)

# その他

## 統計調査員(登録者)募集

統計調査員は、調査実施の都度任命される非常勤の公務員で、世帯や事業所などを訪問し、調査票の配布・回収などを行います。  
 なお統計調査は年1回程度実施しておりますが、現在、多くの調査員を必要とする調査が終了しています。したがって、登録後すぐに従事できない場合があります。  
 対 20歳以上の方  
 申 電子申請または電話で区へ  
 ◎面接を実施しますので、事前連絡の上、履歴書(写真不要)を持参してください。  
 ◎登録要件など詳しくは区へお問い合わせ  
 問 中央区新富1-13-24  
 新富分庁舎3階  
 区民生活課調査統計係  
 ☎(3553)7313



## 年に一度は水質検査を

建築物に使用される貯水槽が清掃不足や設備不良などで汚染されると水質は悪くなり、飲み水としてはもちろん、手洗い用としても使用できなくなります。貯水槽の衛生を保つために、定期的な点検や清掃、水質検査が必要です。  
 中央区保健所では、9月1日～29日を水質検査の勧奨期間としています。期間中は採水の出張サービス(通常は自身で持ち込み)と検査料金を割引いて水質検査を実施します。  
**【採水地域・採水日】**  
 ・町名に「日本橋」が付く地域  
 9月1日～14日  
 ・その他の地域  
 9月15日～29日  
 ◎いずれも土・日曜日、祝日を除く  
**【検査項目】**  
 水道法に定める基準項目のうち10項目

①硝酸態窒素および亜硝酸態窒素  
 ②塩化物イオン③有機物(全有機炭素の量)④一般細菌⑤大腸菌⑥水素イオン濃度⑦臭気⑧味⑨色度⑩濁度  
 ◎検査項目は亜硝酸態窒素を除きます。  
 ◎貯水槽の清掃、水質検査が不要になる「直結給水方式」があります。詳しくはHPをご覧ください。  
 費 5,600円(通常は6,700円)  
 ◎当日現金でお支払いください。  
 申 採水希望日の1週間前までに電話で区へ  
 ◎体調が優れない方は事前にキャンセルしてください。  
 ◎受付数には限りがあります。  
 ◎採水希望日の時間は、午前・午後のいずれかを指定してください。  
 問 中央区保健所生活衛生課環境衛生第一係・環境衛生第二係  
 ☎(3541)5938



# 経営に関する無料法律・税務相談

日 税理士相談 毎月第2火曜日  
 午後1時～4時  
 ・弁護士相談 毎月第1・3火曜日  
 午後1時～4時  
 ◎相談は30分単位(予約制)  
 場 東京商工会議所中央支部(銀座1-25-3京橋プラザ3階)  
 申 電話で区へ申し込む。  
 問 東京商工会議所中央支部  
 ☎(3538)1811

## 中小企業のホームページ作成・変更費用助成

**【補助対象経費】**  
 ・新規にホームページを作成するためのコンテンツ制作費用  
 ・既に開設しているホームページを変更する場合の変更費用  
 ◎申請時にホームページ作成(変更)前であること、申請年度内に事業が完了することが要件です。  
**【補助金額】**  
 経費の2分の1、限度額5万円まで  
 ◎1,000円未満の端数は切り捨て  
**【補助予定件数(抽選)】**  
 20件

**【必要書類】**  
 申請書、ホームページ作成事業計画書、企業概要、見積書、ホームページの写し(変更の場合のみ)  
 ◎申請書は、区HPからダウンロードできます。  
 ◎過去に交付を受けたことがある企業は、申請できません。  
 申 9月1日～11日(必着)に必要な書類を区へ郵送  
 ◎抽選結果を9月下旬までに郵送します。当選した場合は決定通知をお送りし、当選しなかった場合は申請書をお返しします。  
 問 商工観光課中小企業振興係  
 ☎(3546)5487



## あたたかい善意ありがとうございました

**【社会福祉協議会への寄付】**  
 令和5年6月分寄付合計257,063円(敬称略・順不同)  
**【一般寄付金】**  
 松本直樹…100円、トルナーレイブクラブ…3,500円、佃二丁目鈴木猛夫…1,062円、栗原裕信…100,000円、トヨタモビリティサービス(株)…100,000円、宇田川寿子…3,000円、田野拓馬…1,001円、日本橋式典…5,000円、(有)三谷葬儀社…10,000円、三谷和美…5,000円、匿名(7件)…28,400円(内訳1,000円、1,400円、10,000円、1,000円、1,100円、3,900円、10,000円)  
 問 中央区社会福祉協議会管理部庶務課  
 ☎(3206)0506



凡例 日日時 場会場 対対象 内内容 師講師 定定員 費費用・料料金(記載がない場合は無料) 申申し込み方法 託託児 問問い合わせ(申込先) HPホームページ Eメールアドレス